METOLIUS

メトリウス

キャンパスラング取扱説明書

※本製品をご使用になる前に、必ずこの取扱説明書をおよみ下さい。

キャンパスボードの歴史

キャンパスボードという名称は、故ヴォルフガング·ギュリッヒが1988年に初めてこのトレーニング器具を設置した場所が、ニュルンベルクのキャンパスセンターと呼ばれるジムだったことに由来します。彼の目的は自分のプロジェクトであるアクシオン·ディレクトという、極限的なフィンガーパワーが必要なルートのためのスペシャルトレーニングを行うことにありました。

キャンパスボードでのトレーニングにより、彼のワンフィンガーパワーは最高のレベルに達し、1991年にアクシオン·ディレクトに成功したのです。5.14dとグレーディングされたこのルートは、その後、数登しかされていません。

ここで述べたいことはアクシオン·ディレクトが未だに世界最難ルートの1つだということではなく、ギュリッヒの行為が他のどんなことよりもハードであったことと、それを成し遂げるためにはマニアックなまでのトレーニングが必要だったということです。ギュリッヒのように鍛え抜かれたクライマーでも、全ての面がもともと強いわけではないので、これは重要なことでした。私たちは彼の経験に学ぶことができます。

ギュリッヒはパワーの持続力を獲得するためのトレーニングをしながら、レッドポイントすることに多くのエネルギーを費やしましたが、ついに彼はどんなにスタミナがあっても疲れてくるとある特定のムーブで突然落ちることに気づきました。

ギュリッヒは自分の弱点をあらいだし、レッドポイント能力の停滞を打ち破るためにキャンパスボードを考案したのです。当時世界で最も成功したクライマーの1人であるジェリー·モファットはギュリッヒと共にトレーニングして次のように語っています。「冬の間中キャンパスボードでトレーニングを続けたことで、私はすっかり強くなった･･･私は岩場へ行くといきなり8b+(5.14a)を登ることができた･･･しかも2回も。」

モファットはスタミナ切れでルートの終了点近くで落ちるようなことがあっても、強さとパワーのトレーニングに重点を置いていました。生理学者は筋肉の構造や血液の循環と言った技術的な面からこのことを説明するでしょうが、モファットはもっと端的に述べています。「ハードなムーブがルートの始めにあったら簡単に感じ、登り終わったときのパンプはより少なくてすむだろう。」

トレーニング

目的

キャンパスボードを使用したトレーニング、「キャンパシング」の第1の目的は、上体の筋肉のパワーと回復能力を向上させることです。

ここでの論旨を明確にするために、耐久力とパワーという2つの言葉の違いを説明します。耐久力とは筋肉が最大限の力に対して収縮した状態を維持する能力、パワーとは最大限の力で筋肉を素早く収縮させる能力のことです。耐久力は静的な力、パワーは動的な力ということができます。

キャンパスボードは耐久力と共にパワーも高めることができる優れたトレーニング器具です。クライミング中にスタティックに届かないホールドに対してはダイナミックムーブで対処しますが、この時パワーが必要となってくるのです。

回復能力は必要な筋肉の筋繊維の収縮能力を速やかにフレッシュな状態にもどす能力です。ダイナミックムーブを常に的確に行い、目的のホールドをつかんで保持するためには回復能力を高める必要があります。的確なタイミングと体の動きの調和で、目的のホールドに対してダイナミックムーブを行なおうとしても、筋肉を素早く収縮させる能力がなければ成功しないでしょう。特に前腕の回復能力はハードなデッドポイントに欠かせない能力で、キャンパシングはそれを獲得する最も優れたトレーニングです。

通常のキャンパスボードトレーニングにより、静的耐久力、タイミング、運動の協調能力、自信、といったダイナミックムーブに必要な能力を大幅に向上させることができます。キャンパシングはクライミング能力を全ての面から高めてくれます。

キャンパシングをどのくらい重視して行うかは、トレーニングの最終目標をどこに設定するかによります。オンサイト能力を高めたいのであればキャンパシングは控えめにして、たくさんクライミングすることに集中した方がよいでしょう。ハードルートのレッドポイントや難しいボルダープロブレムを成功させたいのであればキャンパシングを第1のトレーニングとして取り入れるべきです。キャンパシングは年間を通して行うのではなく、4～8週間行った後、他のトレーニングに切り替えるとよいでしょう。キャンパシングの頻度は、週1回から始めて2～3回まで増やし、その後は他のトレーニングのために少しずつ減らして下さい。パワーを獲得するには長い時間が必要ですが、一旦獲得すれば持久力よりも長期間維持できることをトップクライマー達は知っています。

キャンパシングの基礎

フレッシュな状態で行うこと

キャンパシングへの取り組み方は持久力のトレーニングとは異なります。キャンパスボードでの考え方は、完璧なスタイルで最もハードなトレーニングをすることです。キャンパシングは前回のクライミングやトレーニングによるダメージから、体が完全に回復したフレッシュな状態のときのみに行うべきです。また、各エクササイズの間にも充分な休憩をとって下さい。3分から5分が一般的ですが、必要ならば10分くらい休んでも結構です。パワートレーニングは、筋肉が全体的にフレッシュなときに行うのが効果的です。

どのくらい行うのか？

力をつけたいと思ったら、長時間トレーニングをしたくなるものですが、それは賢明ではありません。キャンパスボードではトレーニングすればするほど強くなるわけではなく、過度なトレーニングは故障につながります。疲労困憊するまでキャンパシングすることは避けて下さい。自分のできる最も困難なムーブをよいスタイルで行い、その後2～3日の休養をとってから再開して下さい。長期間、故障がなければそれだけ速く強くなる、ということを念頭において辛抱強くトレーニングして下さい。

一般的にはキャンパシングは4～5セット行います。1セットが終わった時点で力に余裕があるか、維持できていれば次のセットを続けて構いませんが、前のセットが終わった時点よりも疲れていたら、他のトレーニングを行うか、その日のトレーニングは終わらせて下さい。

いくつかのキャンパシングエクササイズがありますが、それらを1度に全て行うことはしないで下さい。2種類のエクササイズを選びそれらに集中して下さい。筋肉に力がなくなったらキャンパシングをやめ、ウォームダウンを始めて下さい。

休息

キャンパシングでは他のトレーニングでよりも多くの休息をとる必要がありますので、休息はおそらく最も重要なことといえます。休息、休息、そして休息。鍛えられたキャンパシング中毒者は2日くらいしか休息しませんが、ハードに行う場合は3〜4日は休む必要があります。結果を急いではいけません。休息を取り過ぎている、充分にキャンパシングを行っていないと感じるくらいでちょうどよいのです。

ウォームアップとウォームダウン

しっかりウォームアップを行うことはキャンパシングにとってとても重要です。クライミング、ボルダリング、簡単なプルアップ、ぶら下がりなどを軽いストレッチと併せて行い、ウォームアップした後、キャンパシングを始めて下さい。ウォームアップでは最初の15分はとても簡単な動きをこなし、徐々に難しくしてフルパワーを出せる状態にして下さい。キャンパシングの後はこれと逆の順序でウォームダウンも行って下さい。ウォームダウンはウォームアップよりも少し簡単で、基本的な考え方はハードなトレーニングの後に15〜20分間、血液の循環を続けさせるということです。

典型的なトレーニングの組み立てとしては、最初の1時間でストレッチ、プルアップ、クライミングボードで大きなホールドを使用した登り降りを行い、次の20〜30分でその日の全てのハードなメニューをこなし、最後の15〜20分でウォームダウンを行うというものです。

ストレッチング

ストレッチングを行うことでけがを予防することができます。日常的にストレッチングを行って下さい。面倒に感じるかも知れませんが、ストレッチングを怠るといつかそのツケがまわってきます。ストレッチングはトレーニングのセットの間と、終了後に行うのが重要です。決して筋肉が冷えた状態では行わないで下さい。

ホールドの握り方

キャンパシングの時はオープンハンド(指関節を伸ばし気味にして持つ - タンデュ)でホールドをつかんで下さい。多くのクライマーはクリンプ(指の第2関節から先を立てて持つ-アーケ)よりもオープンハンドが苦手なので、最初はつらいかも知れませんがオープンハンドによるトレーニングはクリンプでの力も向上させることができます(その逆はできません)。またオープンハンドはポケットやスローパー、大きなエッジでの欠かせないつかみ方であると共に、体が伸び切ったときやダイノ(飛び付き)の時にも必要です。しかし最も重要なことは、オープンハンドは指の故障が起きにくいということです。極小エッジでのホールディングパワーをつけるためにクリンプホールドのトレーニングをする場合は、最小限に抑えて下さい。

トレーニングのポイント

デッドポイントはダイナミックムーブの頂点における静止した瞬間です。全てのダイナミックムーブのゴールは、デッドポイントの時に完全な姿勢で目標であるホールドを捉えることです。このテクニックをマスターすればデッドポイントは一瞬無重力状態になったように感じられることでしょう。ダイナミックムーブのタイミングと運動の協調能力を高めることにより、デッドポイントの瞬間が長くなったように感じられてきます。

キャンパシングはオールラウンドなデッドポイントのスキルを向上させる最も有効なトレーニングの1つです。様々な間隔のホールドでトレーニングすることにより、目標のホールドへ的確な力とタイミングで、正確に一定して到達できるコツを学ぶことができます。

力を使い過ぎない基本的なダイナミックムーブは優れたクライミングテクニックです。上手なダイナミックムーブは、必ずしも必要のない場面でもスタティックムーブよりも効率的です。

リードハンドは交互に

キャンパシングでの手の出し方は、右手で始めたエクササイズの次は左手で始める、というように左右の手を交互に出して均等にトレーニングして下さい。

より簡単なエクササイズから始める

このマニュアルに紹介されているムーブやエクササイズのスタートが難しいときは、キャンパスボードの下に椅子を置いてその上に乗ったり、後ろ側の壁に足を乗せてスタートして下さい。キャンパスボードの下には必ずクラッシュパッドを敷いて下さい。パッドがないと、背中から落ちたとき大変危険です。

エクササイズ

パワースロー

この基礎的なエクササイズでは前腕の回復能力と上体のパワー、そしてデッドポイントの正確さを、いろいろな高さのラングをダイナミックムーブで上に移動することによって養います。それぞれのエクササイズは2つのムーブとマッチング(同一ホールド上で両手を合わせること)から構成されています。

各ラングに下から順に1、2、3…と番号を付けて下さい。1番下のラングにぶら下がって足を浮かせ、片手で上のラングのどれかを掴んで下さい。次にもう一方の手で最初のラングと同じ間隔のラングを取り、マッチし、終了です。例えば、ラング1に両手でぶら下がり、右手でラング4を取り、体を引きつけながら左手でラング6を取り右手でラング6にマッチして降りる、という具合です。同じエクササイズを今度は逆の手からスタートして行って下さい。このエクササイズを自分が到達できる1番上のラングを選んで1-2-6、1-3-6、1-4-6、1-5-6のように全てのラング間隔でできるようにして下さい。ラング間隔が異なると、異なる力の出し方とタイミングが要求されます。また、中程度の間隔では容易にできることが、自分の力の限界の間隔になると難しくなります。このエクササイズは1-4-8、1-5-9のように自分の限界のラング間隔を伸ばすように努力して下さい。各エクササイズはリードハンドを変えて2回行って1セットとして下さい。

ダブルとプライオメトリック

両手で同時にラングに飛び付くエクササイズは、運動の協調能力を高める優れた方法です。同時に回復能力と動作の安定力も向上させます。このエクササイズは最も楽に感じられるムーブから始めて下さい。ラングからラングへ1回ジャンプするくらいから始めるとよいでしょう。

力がついてきたら、上のラングに飛び移った後すぐに下のラングに移るダブルダイノにトライし、飛び移るラングの間隔と数を増やして下さい。このエクササイズの上級コースとして、1-3-2-4-3-5-4-6のように"2段登って、1段下がる"があります。

関連したエクササイズにプライオメトリックキャンパシングがあります。これは上のラングから下のラングへ飛び移り、できるだけ上のラングにダイノする(リバースダブルダイノ)というもので、ポイントはリバースダブルダイノの時の力を吸収し、素早くかつスムーズに次の上へのダイノに移ることです。

このエクササイズは上級者向けで故障の可能性も高いため過度に行わないで下さい。リバースダブルダイノの時、肘を曲げてロックした状態や完全に伸びきった状態でラングをキャッチしないで下さい。最初の数回は大きなホールドで簡単なリバースダブ

ルダイノを練習して、自分の力を試して下さい。このエクササイズは少しずつ取り入れ、数ケ月間毎週１回程度行って下さい。どんなにキャンパシングに慣れてもプライオメトリックトレーニングは最小限に抑え、週１回にとどめて下さい。

スタティックムーブとロックオフ

キャンパシングを行うことで副次的にスタティックな力も向上させせることができますが、短い間隔でのパワースローをできるだけゆっくりとしたスピードで行ってスタティック専用のエクササイズをすることもできます。またラングを１段または２段ずつ梯子登りをするようにスタティックに上り下りするエクササイズにもトライして下さい。腕を曲げた状態で静止するロックオフのトレーニングは足をキャンパスボード後ろ側の壁か椅子の上に足を乗せて腕への負担を軽くした状態で行うとよいでしょう。

キャンパスボードの全てのエクササイズにおけるムーブは、反復回数がそれぞれの腕で3〜5回になる位の難しさに設定して下さい。キャンパシングは最大筋力を養うのが目標で、持久力ではありません。

バリエーション

全部の指をつかったフルハンドトレーニングに慣れてきたら、保持する指を少なくしたトレーニングを取り入れたくなることでしょう。ここでは２本指で行うことが目標ですが、あせる必要はありません。何事も進歩はゆっくりとしたものです。最初は３本指、２本指、１本指のいろいろなコンビネーションによる両手でのぶら下がりやプルアップから行うとよいでしょう。この時も足を補助として壁などに乗せた状態で行って下さい。

異なる大きさのホールドでトレーニングすれば異なる筋肉が鍛えられることを知っておくことも重要です。これまでスモールホールドによるトレーニングに重点を置いてきたのであれば、次は大きなホールドを使った長いムーブで上腕や背筋を鍛えることが必要です。

インカットとフラットホールドでも使う筋肉が微妙に異なり、できるだけ多くのホールドを経験することは価値あることです。トレーニングのバリエーションが多いほど、トレーニングの効果も高くなります。

何があなたのためになるのか？

キャンパスラングを作った私たちは運動生理学者ではありませんが、自分達の多くの経験と何人かの世界のトップクラスのクライマーからトレーニングについて学びました。しかし私たちには有効なエクササイズもこれを読んでいるあなたには有効ではないことがあり、その逆もまたありえます。自分のオリジナルトレーニングプログラムを試み、何が１番有効かを探し当てて下さい。忘れてならないのは、ウォームアップをしっかり行うことと、簡単なエクササイズから始めること、そしてトレーニング後は充分な休息を取ることです。

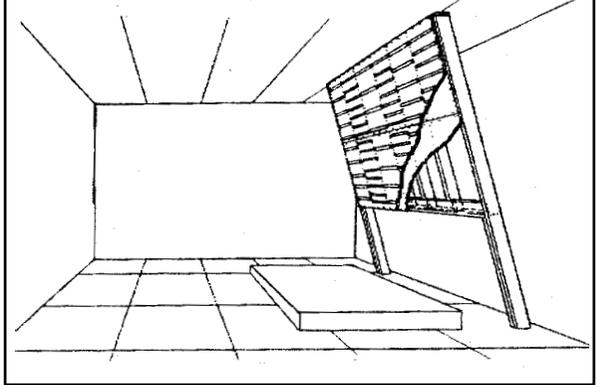
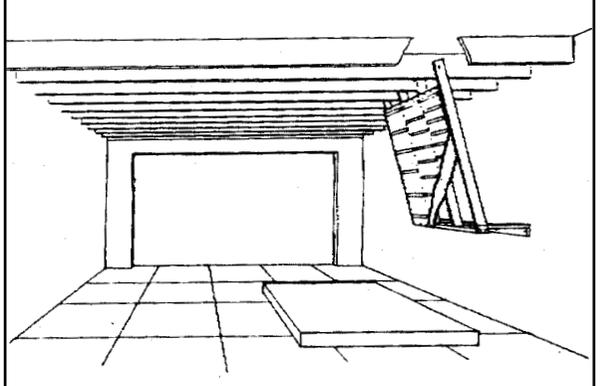
クライミングも忘れずに

いうまでもありませんがクライミング能力を向上させることがトレーニングの最終目標です。

キャンパシングはパワフルなトレーニングツールですが、それから得た進歩を岩場で発揮して確認しなければ、キャンパスボードの全ての価値を知ったことにはなりません。だから岩場に行ってクライミングをし、それを楽しみ、そして、成功に導くものはわずかな才能と多大な努力であることをわかって下さい。シェフィールドのボルダリングの達人であるリッチー･パターソンは次のようにいっています：「上手くなりなさい、それがだめなら強くなりなさい。」

キャンパスボードの一般的なデザインと構造

ボード

キャンパスボードの設置例１：デラックス版

キャンパスボードの設置例２：スタンダード版

まず設置場所を選定して下さい。充分な高さ(2.4m位かそれ以上)と幅、そして平坦な着地スペースがあり、明るい場所がキャンパスボードの設置に適しています。具体的には、ボードを固定できる柱のある地下室やガレージ、またはキャンパスラングを設置する余裕のあるクライミングウォール等が適しているでしょう。どんな場所であれ、ボードを支える充分な強度のあることが条件です。設置スペースの大きさを考慮に入れてどのようなボードにするか設計して下さい。先にボードを作ってから設置しようとすると上手くいきません。

ボードの角度は 15 度くらい前傾させると下半身がボードに接触することなくトレーニングできますが、12度から20度を超えるような前傾角度でも OK です。前傾角度を浅くすると指の力や引きつけの力のトレーニングに適し、深くすると身体張力とスイングコントロール(前傾壁での体の振れを抑える能力)を養うことができます。

ボードの下端から床面までの間隔は約 1.2mになるようにして下さい。1.2m 以下だとぶら下がってスタートする体勢が窮屈になります。1.2m より高くすると楽にスタートできますが、長いボードを作る場合、最上端のラングがかなり高い位置になってしまいます。またキャンパスボードの後ろ側(壁側)には最低 60cm のスペースが必要です。

ボードのサイズは個人の希望とスペース的な制限によって決まります。1本のラングの長さは16インチ(40.6㎝)ですので、ボードの幅を 122 ㎝にすると横方向に３本ぴったり並べることができます。その他にも81 ㎝幅や163 ㎝幅のように 16インチの倍数であれば構いません。

122cm 四方のボードを作れば限られたスペースで効果的なトレーニングができるでしょう。その時、高さを1.8mにすればラダリング(梯子のように上り下りすること)やビッグダイノ(遠くのラングへの飛び付き)のトレーニングを効果的に行えます。もしスペースに余裕があり、高さが約2.4mでそれと同じくらいの幅のボードができるのであれば、無限の可能性を持つキャンパスボードにすることができます。

標準的なボードの作り方としては、小規模のボードの場合は5cm×10cmの断面の材木を、大規模なボードの場合10cm×10cmの材木を柱として使用し、ボードの裏側に16インチ(40.6㎝)間隔で上端から下端まで打ち付けて下さい。ボード本体は必ず厚さ約1.9cmの合板を2枚重ねにして下さい。1枚だけだとキャンパスラングをセットしている木ねじが抜けてしまう可能性があります。柱の外側のエッジは怪我をしないように何かでカバーして下さい。ボード表面に16インチ(40.6㎝)毎に垂直の、5cm毎に水平のガイドラインを引いておくと、ラングを設置するときに便利です。

ボード表面には塗装の必要はありません。塗装したい場合は乾燥したときに表面が滑らかになる内·外壁用の塗料を使用して下さい。表面がざらざらに仕上がるようなテクスチャードペイントは指先を傷めますので使用しないで下さい。また、ラングは決して塗装しないで下さい。

ラング

世界のトップクライマーは木製ラングを愛用しています。樹脂製のラングもありますが、キャンパスボードは実際の岩場に似せる必要はありませんし、充分にトレーニングする前に指の皮がすり減ってしまいます。木製ラングは汗の吸収がよく、フリクションも樹脂製のものと同等で、表面が滑らかなので皮膚を傷めにくい利点があります。また木製ラングは表面を均一に滑らかに仕上ることができます。このことは限界に近いエクササイズをするときに重要です。

木の表面とチョークの組み合わせは、フリクションと感触に優れていますので表面を塗装しないで下さい。

ラングにはいろいろな厚さがありますが、薄すぎるラングは力がつく前に指を傷める恐れがあります。厚いラングはウォームアップやいろいろなエクササイズを可能にしますが、厚すぎてもあまり意味がありません。また16インチという幅はダイナミックムーブやマッチングを不足なく行える適度な幅といえます。異なる厚さのラングを隣り合わせにレイアウトするとよいでしょう。

ラングの性能で最も重要な断面もエッジを滑らかなラウンド形状にしてあると、思いきってトレーニングすることができます。

トレーニングをインカットホールドで行うかフラットホールドで行うかは、どんなエクササイズをするのか、どのくらい力があるのか、キャンパスボードの前傾角度はどのくらいかによります。フラットホールドはスイングコントロールが難しいため最初はやり辛いかも知れませんが、指の故障を起こしにくく、テクニックも身に付きます。一方インカットはスタートしやすく、プルアップやロックオフのトレーニングもしやすく、前傾角度の強いボードに必要です。

各ラングの間隔は任意ですが10～30㎝が標準的です。間隔を近くすれば各エクササイズの難易度の差も近くできるので融通の利くトレーニングができます。ボードの下側のラングほど使う頻度は高いでしょう。トレーニングに幅を持たせるためにラングの厚みによって間隔を変えて下さい。薄いラングは厚いものよりも間隔を近くして下さい。1番上のラングの上には10㎝位のスペースを残し、ボードの縁にテープを厚めに貼ってフィニッシュジャグホールドにするとよいでしょう。

メトリウス社のラング

メトリウス社のラングは仕上がりやフリクション、耐久性を考慮して松材を使用しています。3/4インチ(1.9㎝)、1インチ(2.5㎝)、11/4インチ(3.2㎝)の3種類の厚さがあり、断面形状はボード角度に応じたセットができるようにインカットサイドとフラットサイドに分れています。幅は1.2mの合板に並べてセットできるように40cmに設定してあります。厚みが3種類でそれぞれインカットとフラットになっているため、幅2.4mのボードならば、合計6種類のラングをセットすることができます。

メトリウスラングの取り付け方

ラングを取り付ける前に合板に穴を開けないで下さい。取り付けの際は専用の木ねじを使用し、ラングの表面より少し中に入り込む程度まで締め込んで下さい。締め過ぎるとラングが傷みますのでご注意下さい。

下の表に各ラングの適正間隔と強度を目安として記してあります。

サイズ	間隔	強度
3/4" ラング	10～20㎝	760㎏
1" ラング	13～25㎝	790㎏
11/4" ラング	15～30㎝	830㎏

メトリウス日本総代理店

株式会社ロストアロー

〒350-2213　埼玉県鶴ケ島市脚折1386-6
TEL：049-271-7111(代表)
049-271-7113(ユーザーサポート)